

कीर्तिपुरको चित्रण



KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

कीर्तिपुर सन्देश

साप्ताहिक

कीर्तिपुर नयाँबजारस्थित
इभा स्टोरको लागि
साधारण सिलाई गर्न जान्ने
कर्मचारी चाहियो
सम्पर्क: फोन नं. ४३३०१९८,
मो. नं. ९८४९३०१४९०

वर्ष ४ अंक १९ (संयुक्तांक १४७) ने. सं. १९३५ थिलागा दशमी बुधवा: २०७१ पुष २ गते बुधवार (Dec-17, 2014) पृष्ठ ११ मूल्य रु.५/-

संविधान जारी हुनासाथै सुरक्षामा चुनौति आउने सरकारको विश्लेषण

‘माघ ८ गतेको लागि सुरक्षा सतर्कता’

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक/

सत्तारुढ दल नेपाली कांग्रेस र एमालेका नेताहरुले अब माघ ८ गते भित्र जुनसुकै अवस्था आएतापनि नयाँ संविधान जारी गर्न तयार हुनुपर्ने सार्वजनिक रुपमा बताउँदै आएको अवस्था छ।

विशेष गरि संविधानसभाको बैठकमा अब सवैधानिक राजनीतिक संवाद तथा सहमति समितिले पेश गरेको प्रतिवेदनमाथि छलफलको क्रममा कांग्रेस र एमालेका सभासदहरुले अब संविधानसभाबाट नै विवाद टुंग्याउनुपर्ने बताउँदै आएको छ। अब फेरी सहमतिको नाममा समय थप गर्ने अवस्था छैन जुनसुकै अवस्थामा पनि माघ ८ गते नै संविधान जारी गर्नुपर्ने बताउँदै आएको छ।

कांग्रेस र एमालेका शीर्ष नेतहरुले पनि सार्वजनिक रुपमा नै माघ ८ गते

प्रचण्ड राष्ट्रपति हुने तयारीमा लागेको कांग्रेस एमालेको विश्लेषण

आउदो माघ ८ गते भित्र संविधान जारी हुन नसके सरकार परिवर्तन हुने र सरकार परिवर्तनको क्रममा राष्ट्रपतिको पनि निर्वाचन हुने र सो अवस्थामा एकीकृत माओवादीका अध्यक्ष प्रचण्ड राष्ट्रपति हुने योजनामा रहेको सत्तारुढ दलहरु

कांग्रेस र एमालेका नेताहरुले विश्लेषण गर्न थालेका छन्।

त्यसैका लागि एकीकृत माओवादी माघ ८ गते संविधानसभाबाट संविधान जारी गर्ने पक्षमा नरहेको समेत सार्वजनिक रुपमा नै कांग्रेस र एमालेका नेताहरुले बताउनु थालेका छन्।

यसै बीच एक मन्त्रीले त सार्वजनिक रुपमा नै भने ‘माघ ८ गते पनि निर्माण हुने सरकारको संरचनामा आफू राष्ट्रपति हुने आकांक्षा एकीकृत माओवादीका अध्यक्ष प्रचण्डमा जागेको छ। त्यही भएर मुलुकलाई प्रचण्डले बन्दी बनाएका छन्।’



जसरी पनि संविधान जारी गर्नुपर्ने बताउँदै आएको अवस्था छ। संविधानसभामा दुई तिहाई बहुमतको आधारमा निर्णय गरेर भए पनि संविधान जारी गर्ने पक्षमा ती नेताहरु रहेका छन्। यसरी संविधान जारी गर्ने तयारी एकातिर छ भने उता सरकारले पनि आफ्नै ढंगबाट तयारी गरेको सूत्रले बताएको छ। माघ ८ गते संविधान

जारी हुने अवस्थामा आउनसक्ने सुरक्षा खतरालाई ध्यानमा राखी सुरक्षा सतर्कता अपनाउन सम्बन्धित सुरक्षा निकायलाई निर्देशन समेत दिइसकेको अवस्था छ। संविधान जारी हुनासाथै आउन सक्ने सुरक्षा चुनौतिलाई विश्लेषण गरि पुर्व तयारी गर्न गृहमन्त्रालयले निर्देशन दिएको हो। सुरक्षा निकायका तीनवटै अंग सशस्त्र

प्रहरी, जनपथ प्रहरी र नेपाली सेनालाई समेत निर्देशन दिएको थाहा भएको छ।

सुरक्षा निकायको तर्फबाट माघ ८ गते संविधान जारी हुने अवस्थामा आउनसक्ने खतरालाई आ-आफ्नै ढंगबाट विश्लेषण गरी आवश्यक तयारी समेत गरिसकेको अवस्था छ। सरकारले यसरी गर्नुको अर्थ वास्तवमा

वर्तमान सरकार जुनसुकै हालतमा पनि माघ ८ गते संविधान जारी गरेरै छाड्ने तयारीका साथ लागेको अवस्था छ। यदि माघ ८ गते संविधान जारी भएन भने ठूलो आपत आउने र आफूहरुको राजनीतिक भविष्यमाथि नै प्रश्न उठ्ने महसुस गरि यसरी तयारीमा लागेको हुनुपर्छ भनी राजनीतिककर्मीहरुले विश्लेषण गर्न थालेको अवस्था छ।

Plus+2

science

Education/Arts
Management

ENGLISH
M. ENGLISH
MATHEMATICS
&
M. MATH

Our services

- Highly qualified, dedicated & friendly teachers
- Research based and effective Teaching.
- Classes are focused on the creative techniques required to succeed in career/personality development.
- Exam oriented handouts and Test Materials.
- Students are encouraged to take Tests at the end of each week of study.
- Frequent Tests, Suggestion, reviews & FREE supporting classes for the weak students.
- Join our Tuition classes Starting every Sunday, Monday & Thursday

Valley Institute Kirtipur

NEAR KIRTIPUR NEW GATE Ph: 01-4332509

11

&

12

नेपालको लागि आधिकारीकविक्रेता Mobiland Electronic Pvt. Ltd



Head Office:
Kirtipur-17, Kathmandu.
Contact: 014334235,
9851125672, 9801052171

Branch Office:
Maharajgunj, Kathmandu.
Contact: 9802090005,
9851139402

GrabOne
WWW.MOBILANDELECTRONIC.COM

मोबिल्याण्ड इलेक्ट्रोनिक प्रा. लि.
कीर्तिपुर- १७, बाहिरी गाउँ (नेपाल) टेलिकम(ने)
शाखा कार्यालय: महाकाजुंज, नारायणपोल चोक
फोन नं. ४३३४२३५, ९८५१२५६७०

कानुनी सल्लाहकार

शानबहादुर महर्जन

प्रकाशक

नजरराम महर्जन

(९८४१४०१०७७)

सम्पादक

श्रीकृष्ण महर्जन

प्रबन्धक

निरजमान सिंह

काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ –२०६७/०६८

व्यवस्थापन

भरत महर्जन

वेबसाइट व्यवस्थापन

राज श्रेष्ठ

प्रेस: शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ

कार्यालय: निखासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३

फोन नं.: ४३३३००७

kirtipur_sandesh@live.com

http://kirtipursandesh.blogspot.com

सम्पादकीय

पुष १ गते र वर्तमान सरकारको पहलकदमी

आउँदो माघ ८ गते नयाँ संविधान जारी गर्ने तयारीमा लागेको वर्तमान सरकारले पुष १ गतेबाट नयाँ काम सुरु गरेको छ । जनतासंग प्रत्यक्ष रूपमा सरोकार हुने नागरिकता दिने, राहदानी लिनेदेखि विभिन्न सरकारी कार्यालयहरू विहान ६ बजेदेखि बेलुकी ६ बजे सम्म संचालन गर्ने सुरुवात गरेको अवस्था छ । पुष महिनाको मौसम विहान ६ बजे भनेको भरखर उज्यालो भएको समय हुन्छ र बेलुकी ६ बजे भनेको पनि अँध्यारो सुरु भएको समय हुन्छ । तैपनि सरकारले यसरी पुष महिनामा नै १२ घण्टे सेवा दिने सुरुवात गरेकोलाई सर्व साधारण नागरिकले राम्रो नै मानेका छन् ।

अब यो नियम कतिको लागू हुन्छ भन्ने कुरा प्रमुख हो भनी सबैले कुरा गर्न थालेका छन् । उता सामान्यप्रशासन मन्त्री लालबाबु पण्डित काम नगर्ने कर्मचारीलाई कारवाही गर्ने चतावनी दिदै हिड्नु भएको छ । बास्तवमा सरकारको तर्फबाट नयाँ काम सुरु गर्‍यो भन्ने महसुस गर्न दिनका लागि नै सो काम पुष १ गते नै सुरु गरेको हुनुपर्छ । किन कि अब माघ महिना आउन लाग्यो । माघ महिनाको ८ गते संविधान जारी गर्ने तयारीमा लागेको यो सरकारले माघ १ गते नयाँ काम गर्‍यो भने अर्थ हुदैन । त्यसैले नै पुष १ गते नयाँ कार्यक्रम ल्याएको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

इतिहासको पाना हेर्ने हो भने आज भन्दा ५४ वर्ष अगाडी पुष १ गते तत्कालिन राजा महेन्द्र शाहले नेपालका प्रथम जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाको सरकार लाई अपदस्त गरि संसद समेत विघटन गरेको दिन हो । पञ्चायतकाल सुरु भएको दिन हो । त्यो दिनलाई नेपालको राजनीतिमा कालो दिनको रूपमा लिदै आएको अवस्था छ । यस्तो दिनमा नै वर्तमान सरकारले नयाँ काम सुरुवात गर्नु लाई यो संयोगमात्र हो कि योजना हो भनी प्रश्न गर्न थालेका छन् ।

गजल शौरभ शाक्यया

गजल— ३८

आ:ला छुं छुं रंग हे जित: य:मताल
रंग किउपिं मनूत हे जित: थ: मताल ।

देश ला थ:गु हे ख: मदु गनं बास
ककिटया बस्ती गनं हे ग:मताल ।

शहर भ्र:भ्र: धा: दुवातय फोहर द्वं द्वं
खुसि खनकि नव: बा:वसां ल: मताल ।

निभा:या ज:लं च:ति जक नायेकल
ख्यूंगु नुगलय् जल्ल थीगु ज:मताल ।

न्हिछि हाल कथू जक गंका मनूत
ह्यूपूपाया नारां जा:गु स: मताल ।

ज्येष्ठ नागरिक आजको आधुनिक समाजमा अभिशाप कि बरदान ?

—डा.केदार कार्की—

एउटा परिवार भन्नाले बुवा, आमा, छोरा, बुहारी, दिदी, बहिनी, नाती, नातिनीलाई परम्परागत रूपमा मानिन्छ । यी सबै एउटा प्राकृतिक अलिखित सदभावले बाँधिएका हुन्छन्—जीवनका दु:ख सुखका क्षणमा हौसला एवं सान्त्वना बाँड्ने । मानव सभ्यताको उद्भवको इतिहाससँगै परिवार भन्ने शब्द गाँसिएको छ । यसलाई स्वस्थ पारिवारिक जीवन एवं सुखद सभ्य सामाजिक संरचनाको अंग पनि मानिएको छ । भनिन्छ, “सुखद पारिवारिक सम्बन्धभन्दा उत्तम सामाजिक कार्यकर्ताको यो भनाइ कति सान्दर्भिक होला एउटा संयुक्त परिवारले पूर्ण सामाजिक सुरक्षा त दिन्छ, नै त्यस बाहेक आजका कामकाजी बाबु आमाका सन्ततीको हेरचाह पनि ती हजुर बुवा हजुरआमा भन्दा अरुले गर्न सक्नेनन् ।

समाजशास्त्रीको आँकलनमा जस्तोसुकै पारिवारिक द्वन्द्वको स्थितीमा पुरुषलाई आपत-विपत परेको बेला उसको सहधर्मिणीले जत्तिको हेरबिचार कुनै व्यवसायिक परिचारीका वा स्वास्थ्यकर्मीले गर्न सक्दैनन् । एउटा अशिक्षित आमाले आफ्ना सन्ततीलाई जति माया र स्नेह कुनै आपत-विपत एवं रोग व्याधिको बेला पुर्‍याउँछिन् त्यो कुनै व्यवसायिक नर्सिङ होमका दक्षले के पो पुर्‍याउन सक्लान र ? यो हाम्रो पूर्वीय सामाजिक संरचनाको आधारभूत विशेषता पनि हो ।

तर पश्चिमी सभ्यताको प्रभावले हाम्रा प्रचलित पारिवारिक संस्था खलबलीन पुगेको छ । आज पारम्परिक पारिवारिक व्यवस्थाभन्दा धन तथा वैभव

प्रमुख मानिएको सामाजिक अवधारणाले व्यक्तिलाई पारिवारिक दायराबाट टाढा विदेशिन बाध्य पारेको छ । सुखद भविष्यका लागि जस्को प्रणिती हिजोको त्यो संयुक्त पारिवारिक परिवेषको साटो छुट्टै अस्तित्वमा रमाउन चाहन्छ । संयुक्त पारिवारिक परिवेषमा रही बाधिनुपर्ने केहि शर्त परम्पराबाट पन्छिन पारिवारीक विखण्डनलाई आज एउटा सुनौला अवसर ठानिन्छ खासगरी आजका शिक्षित एवं स्वतन्त्र महिलाहरु तर यस प्रवृत्तिले ढिलो चाडो भए पनि समयले एउटा तितो सत्य ओकलछ ।

यस परिस्थितिले तिनका सन्ततिले भोग्नु परेको एकाङ्कीपन यस्तो परिस्थिती ती प्रौढ निवृत्त जीवन निर्वाह गर्नेहरुले एउटा मनोवैज्ञानिक उपचार मात्र गर्दैनन् बरु कतिपय पारिवारिक अन्तर द्वन्द्वमा एउटा सहजकर्ताको भुमिकासम्म निर्वाह गर्दछन् । हिजोको पारम्परिक परिवेषमा पति-पत्नीबीच सम्बन्ध विच्छेद कल्पनासम्म गर्न सकिन्न थियो आजको छापामा देखिए जस्तै किनभने आजका कामकाजी पुरुष तथा महिला दुवै साथी संगीको सल्लाहमा लिने यस्ता निर्णय कति यथार्थपरक होला, आफ्ना अग्रजको दाँजोमा यसलाई समाजशास्त्रीहरु पनि दिग्भ्रमित छन् ।

आज प्रत्येक व्यक्ति चाहे ती पुरुष हुन वा नारी अति महत्वाकांक्षी भई आत्मकेन्द्रित भएका छन्, परिवार अनि समाजलाई विसरे । भनिन्छ, हिजोको दिन जब नारी एक कुशल गृहणीका रूपमा थिइन् त्यसबेला परिवार निश्चित थियो । तर

आजको तिब्रगतिमा बढ्दो आकांक्षाले गर्दा एकल आय आर्जन एवं शिक्षाको समान अवसरका कारण जब नारी आत्मनिर्भर हुन आफ्नो कार्य क्षमता प्रदर्शन गर्न कार्य क्षेत्रमा ओर्लिंदो उनमा हिजोको परम्परागत गृहणीको भूमिका स्वीकार्य हुन सकेन जसले गर्दा उनीहरु हिजोको त्यो अर्धाङ्गानी, बुहारी अनि मातृत्वबाट पन्छिन प्रयासरत रहन्छिन् जसको मनोवैज्ञानिक असर सन्ततीले भोग्न परेको स्थिति आजको समाजमा देखा परेको छ । नत्र किन लागुपदार्थजन्य दुर्व्यसनीहरु प्राय:जसो संभ्रान्त परिवारका हुने गर्दछन् त ? उपभोक्तावादी एकाङ्कीपनको अर्को पाटो परम्परागत पारिवारिक संरचनाको विघटन, पारिवारिक अन्तरद्वन्द्व न्हासोन्मुख आपसी सदभाव, अनि परम्परागत सामाजिक मूल्य मान्यताको अवमुल्ययनका रूपमा देखा परेका छन् । आधुनिक वैयक्तिक जीवनशैली, सामाजिक परिवेश आज परिवारको साटो व्यक्ति आत्मकेन्द्रित हुन पुगेको छ । हिजोका पारिवारिक चाडपर्वमा जनाइने आत्मियता सौहार्दता आजको परिवेशमा आत्मकेन्द्रित हुन पुगेको छ । आज मानिस आफू बाहेक परिवारका अन्य सदस्यप्रति सकभर जिम्मेवार हुन नपरोस् भन्न रुचाउँछन् । यस परिवेशमा एकै परिवारका सदस्यहरु बीच आत्मीयताको साटो एकाङ्कीपन बढ्दै गएको छ । अर्कोतर्फ परिवार वृद्ध-वृद्धहरु उपेक्षित हुन पुगेका छन ।

धन्य आजको संचार माध्यमले गर्दा सँगै नबस्दा पनि औपचारिकताका लागी, आकल भुक्तल सम्भन्ना विसर्नाका

सहानुभुती पूर्वकका सम्पर्क हुने गरेको छ । केहि गरि परिवारका वृद्ध-वृद्धाहरु सँगै बसेका भए तिनीहरु प्रतिको व्यवहार साना नानीहरुको स्याहार सुसार गर्ने धाइ सुसारेसरह व्यवहार गरिनु आजको आधुनिक जीवन शैलीको एक अंग मानिएको छ, भने व्यर्थको आर्थिक बोझ पनि, अनि कति बाँचि राखेका पनि । तर यथार्थ यसभन्दा फरक छ, तिनको अनुभव, तिनको सहनशिलता अनि आफ्ना नाती नातीनीप्रतिको वाल्सल्यताले तिनले आफ्ना कार्यक्षेत्रमा व्यस्त बाबु आमा भन्दा बढि माया एवं हेर चाह पुर्‍याउन सक्तछन् । यसै प्रसंगमा विगतका दशकमा, हाम्रो समाजमा प्रौढ, एवं वृद्ध वृद्धाप्रति गरिएका व्यवहारमा क्रमश: हाम्रो सोचमा परिवर्तनका लक्षण देखा पर्न थालेको छ ।

जसरी ६०/७० को दशकमा पश्चिमी मुलुकमा यसै परिस्थितिबाट हिंडेको थियो आज उनीहरु पनि संयुक्त परिवारतर्फ उन्मुख भएका छन् । हाम्रो आफ्नो परिवेश पनि त्यस तर्फ उन्मुख हुने तरखरमा छ, जसले गर्दा सर्वत्र विखण्डीत हाम्रा सामाजिक परम्परागत पारिवारिक मूल्य-मान्यता पुर्नजिवीत हुने सम्भावनातर्फ इंगीत गर्दछ ।

तर हाम्रो सामाजिक परिवेशमा तिब्र बेगमा आधुनिक आत्मकेन्द्रित महत्वाकांछी प्रतिस्पर्धाको तुलनामा यो क्रम त्यती चाँडै नै सफल हुन केही समय त लाग्ला नै तर यसबारे बेलेमा सोच्नु पर्ने बेला पो आइसक्यो कि हाम्रा ज्येष्ठ नागरिकप्रति सम्मान गर्ने अनि जुन पिढीले आज हामीलाई यहाँ सम्म पुर्‍याउन मद्दत गर्‍यो ।

“सावधान ! यस्ता लक्षण देखिएमा मुटुको रोग हुनसक्छ”

पहिले पहिले मुटुरोगलाई पाका मान्छेहरुको रोग मानिन्थ्यो । तर पछिल्लो समयमा मुटु रोग किशोर तथा युवाअवस्थाकै मानिसहरुमा समेत डरलाग्दो गरि फैलिएको पाइन्छ । मुटु रोग विश्वमा धेरै मानिसको ज्यान लिने प्रमुख रोग हो । त्यसकारण यसप्रति सावधान हुनैपर्छ । प्राय: गम्भीर अवस्थामा पुग्नुभन्दा अगाडि नै आफुलाई मुटुरोग रहेको कुरा थाहा पाउन सकिन्छ, केही लक्षणहरुको आधारमा । यदि त्यस्ता लक्षणहरु देखिए र उपचार तर्फ लागियो भने मुटु रोगबाट ज्यान गुमाउनुपर्ने जोखिम घट्ने विज्ञहरु बताउँछन् ।

तर मुटुरोगको प्रारम्भिक अवस्थामा उपचार नगर्ने र रोग छिर्पिंदै गएपछि भने त्यसको उपचार पनि कठीन र बढि महंगो समेत हुन्छ । त्यसरी कतै आफुलाई पनि मुटुरोग पो छ की ? भनेर सचेत बन्नुपर्छ । यी लक्षणहरु देखिएमा सचेत हुनुहोस् की तपाईंलाई पनि मुटुको रोग सुरु भैसकेको हुनसक्छ -

१.छाति दुख्ने, ढक्क फुल्ने वा भारी हुने, छातिमा बेचैनी हुने वा भारीपन महसुस हुनु हृदयाघातको मुख्य सूचकका रूपमा लिइन्छ । त्यसैले यदि तपाईंलाई यस्तो भैरहन्छ भने त्यसलाई हल्का रूपमा नलिनुस् । तत्कालै अस्पतालमा गएर जाँचाइहाल्नुस् ।

२.सास फेर्न कठिनाइ हुने— यदि तपाईंलाई स्वास लिन बल लगाउनु पर्छ वा केही बेर हिँड्दैमा अष्टेरो भएर गल्नुहुन्छ भने पनि त्यो मुटुरोगको लक्षण हुनसक्छ ।

३. धेरै पसिना आउने— गर्मी महिनामा तथा धेरै परिश्रम गर्दा पसिना आउनु स्वभाविकै हो । तर यदि चिसो याममा तथा बसेको बस्थै पनि पसिना तरतरी आउँछ भने त्यो मुटुरोगको लक्षण हुनसक्छ । त्यसैले तुरुन्तै जाँचाइहाल्नुस् ।

४. वाकवाक लागिरहने— नियमित रूपमा वाकवाक लाग्नु पनि हृदयरोगको लक्षण हुनसक्छ । मुटुको धमनी अवरुद्ध भएको कारणले यस्तो भएको हुनसक्छ । वाकवाक लाग्ने, निकै थकाइ तथा कमजोरी महसुस हुने र तनाव महसूस हुने जस्ता लक्षण खतराका सूचक हुनसक्छन् ।

५.हात भुम्भमाउने तथा चेतनावीहिन बन्ने— यदि तपाईंको हात बारम्बार भुमभुमाउँछ वा चिमोटेको समेत थाहा नपाउने गरि सिथिल हुन्छ भने सचेत बन्नुहोस् । यसो हुनु भनेको मुटुरोग तथा प्यारालाइसिस लगायतको लक्षण हुनसक्छ ।

६.शरीरको कुनै अंगले काम गर्न छाड्नु— यदि शरीरको कुनै भाग जस्तै काँध, हात वा गर्दनको पछिल्लो भागले काम गर्न छाड्यो वा छुँदा पनि थाहा हुँदैन भने हेलचेक्राई नगर्नुहोस् । त्यो मुटुरोगको लक्षण हुनसक्छ ।

७. बोल्दा कठिनाइ हुने, जिब्रो लरबरिने— यदि तपाईंलाई बोल्दाखेरि अष्टेरो महसुस हुन्छ, स्पष्ट उच्चारण गर्न सक्नुहुन्न वा जिब्रो लरबरिन्छ भने त्यो मुटुरोगको लक्षण हुनसक्छ ।

सीम भवा:हिति नजिकको जग्गा खरिद बिक्री रोक्काको पहल

कीर्तिपुर सन्देश/

कीर्तिपुर नगरपालिका वडा नं.१५ स्थित पानीको मुहान रहेको सीम भवा:हिति खानेपानी मुहान नजिकको जग्गा खरिद बिक्री रोक्काको लागि सीम भवा:हिति खानेपानी मुहान उपभोक्ता समिति, कीर्तिपुरले पहल थालेको छ।

उक्त समितिले विगत एक वर्षदेखि सीम भवा:हिति खानेपानी मुहानबाट अत्यधिक मात्रामा खेर गइरहेको पानी व्यवस्थित ढंगले संकलन गरी कीर्तिपुर नगरपालिका क्षेत्रभरि खानेपानी वितरण गरी कीर्तिपुर क्षेत्रमा खानेपानीको स्थायी समाधानका लागि प्रक्रिया अगाडि बढाएको थियो। उक्त

समितिको पहलमा उक्त क्षेत्रलाई सिमसार क्षेत्र घोषणा गरी सो क्षेत्रमा रहेका करिव ३० रोपनी जग्गा अधिग्रहण गरी स्थायी समाधान निकाल्ने प्रक्रिया अगाडि बढिरहेको छ। जुन योजनाको लागि कीर्तिपुर नगरपालिकाको जगेडा कोषबाट रु.२ करोड, काठमाडौं उपत्यका खानेपानी लिमिटेड, त्रिपुरेश्वर बाट रु. ४ करोड, काठमाडौं उपत्यका खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डबाट रु. ११ करोड गरी जम्मा रु. १७ करोडको आयोजना तयार भएर कार्यान्वयन हुनमात्र बाँकी रहेको छ।

हाल आएर उक्त ३० रोपनी जग्गा प्लटिङ गरी बिक्री वितरण समेत गर्न

लागेकोले सो खानेपानी संकलन र वितरण गर्ने बृहत कार्यक्रममा सिधै बाधा पुग्ने र हालको पानी आपूर्तिमा समेत नराम्ररी असर पर्ने भएकोले उक्त जग्गा खरिद बिक्रीमा रोक लगाउन सीम भवा:हिति खानेपानी मुहान उपभोक्ता समिति, कीर्तिपुरले कीर्तिपुर नगरपालिकामा निवेदन दर्ता गराएको छ।

साथै नगरपालिका र समितिले संयुक्त निवेदन मार्फत मालपोत कार्यालयमा रोक्काको लागि निवेदन दिई आवश्यक पहलकदमी गर्ने संयोजक डा. चन्द्रमान बज्राचार्यले बताउनु भएको छ।

कीर्तिपुरमा मानव अधिकार दिवसको उपलक्ष्यमा रक्तदान

कीर्तिपुर सन्देश

हरेक वर्ष अग्रेजी

महिनाको डिसेम्बर १० तारिखलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार दिवसको रूपमा विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइने गरिन्छ।

यसै सन्दर्भमा नेपाल मानव अधिकार संगठन कीर्तिपुर शाखाले पनि ६६ औं अन्तर्राष्ट्रिय मानव

अधिकार दिवसको उपलक्ष्यमा रक्तदानको आयोजना गरी मनाइयो। गत मंसिर २७ गते कीर्तिपुर नयाँबजारमा आयोजना गरेको रक्तदान कार्यक्रममा आठौं पटक रक्तदान गर्ने कीर्तिपुरका सरिता महर्जन र कीर्तिपुरकै बच्चुराम श्रेष्ठले ३७ औं पटक रक्तदान गर्नु भएको थियो। उक्त रक्तदान कार्यक्रममा महिला र पुरुष गरी ४० जनाले रक्तदान गरेको नेपाल मानव अधिकार संगठन कीर्तिपुर शाखाका अध्यक्ष नानीशोभा महर्जनले बताउनु भयो।



राराहिल स्कूल स्वास्थ्य केन्द्रको विद्यार्थीहरुका लागि दन्त शिविर

कीर्तिपुर सन्देश/

राराहिल स्वास्थ्य केन्द्र र मानव विकास समाजको संयुक्त आयोजनामा राराहिल स्कूलमा गत मंसिर २२ गते देखि मंसिर २४ गतेसम्म निशुल्क स्वास्थ्य शिविर संचालन भएको छ।

राराहिल स्कूलमा अध्ययनरत कक्षा १ देखि कक्षा ७ सम्मका जम्मा २०९ जना विद्यार्थीहरुको दाँत परिक्षण गरिएको मा ७० जना विद्यार्थीको दाँत निकालिएको, ६७ जना विभिन्न दाँत रोग लागेका विद्यार्थीहरुलाई औषधोपचार गर्न मोडेल



अस्पताल कीर्तिपुरमा रिफर गरिएको छ। जस्लाई २५ प्रतिशत देखि ५० प्रतिशतसम्म छुट दिइने छ। ७२ जनाको दाँत स्वस्थ रहेको छ। त्यस्तै उक्त शिविर मा कीर्तिपुरको भत्क्यापाटी स्थित

सामुदायिक विद्यालय बालकुमारी मा.वि. का कक्षा १ देखि १० सम्मका २१० जना विद्यार्थीहरुको पनि दाँत परिक्षण गरिएको छ। जसमा २४ जनाको दाँत निकाल्ने, १९ जनाको विभिन्न रोग लागेकाहरुलाई डाग्नोसिस पछि औषधोपचार गर्न मोडेल अस्पताल कीर्तिपुरमा रिफर गरिएको छ। १६७ जनाको दाँत स्वस्थ रहेको छ। यसरी राराहिल स्वास्थ्य केन्द्र र मानव विकास समाजको संयुक्त आयोजनामा भएको स्वास्थ्य शिविरमा ४१९ जना विद्यार्थीहरुले स्वास्थ्य परिक्षण गराउन पाएका छन्।

admission
OPEN
in
PLAY GROUP

Only one
Montessori based No. 1
Pre-School
in
Kirtipur !!!



SHEMROCK
SIMRIK

Int'l Pre-School
WHERE YOUNG MINDS GROW
Kirtipur, Kathmandu
Contact no: 01-4330646, 9841335326



SHEMROCK
SIMRIK
MONTESSORI TRAINING CENTRE
Kirtipur, Kathmandu
Ph. 01-4330646

**Why Montessori Training in
Shemrock Simrik ?**

Trained by Experienced Teacher

Practice in standard Montessori lab

Standard Art & Craft(Rhymes & Games)

Free Piano class & rhymes

Free teaching training

Internship in Shemrock Simrik

100% Job placement

Next Class Starts from 16th Mangsir, 2071

Morning Shift

7:00 am - 9:00 am

Evening Shift

4:00 pm - 6:00 pm



नविन महर्जन

बास्केटबल खेल युवा लक्षीत खेल हो । विशेष गरी स्कुल कलेजमा यस खेलको लोकप्रियता दिनानुदिन बढ्दै गएको छ । वर्षेनी स्कुल र कलेजका दर्जनौं प्रतियोगिता भैरहेको हुन्छ, जस्तै गर्दा पनि खेलाडी अफिसियल र प्रशिक्षक हरू भ्याई नभ्याई भैरहेको हामी पाउँछौं । वास्तवमा नेपालमा व्यावसायिक रुपमा खेल प्रशिक्षक भई बढीभन्दा बढी खेलाईराखेको खेलनै बास्केटबल हो । उपत्यकामा प्रायः निजी एवं गुठीको स्कुलमा बास्केटबल खेलले स्थान पाएका छन् साथै प्लस टू र कलेजहरुमा जस्तै पूर्व राष्ट्रिय खेलाडीहरु एवं हालका खेलाडी एवं प्रशिक्षकहरु खेलको रुपमा व्यस्त रहेका छन् । यसरी खेलाडीहरुमा व्यस्त हुने कीर्तिपुरका नै दर्जनौं भन्दा पनि बढी छन् ।

बास्केटबल खेलको निरन्तर प्रतियोगिता गर्दै आउने चर्चित प्रतियोगिताहरु मध्ये

बाह्रौं (१२) प्राइम कप बास्केटबल सम्पन्न

प्राइम कप पनि एक हो । गत साता सम्पन्न १२ औं प्राइम कप बास्केटबल प्रतियोगिताको पुरुष तर्फ आयोजक प्राइम तथा महिलातर्फ ह्वाइट हाउस च्याम्पियन बनेका छन् । पुरुषतर्फ सम्पन्न फाइनल खेलमा प्राइम कलेजले सीसीआर सीलाई ६१-४८को स्कोरले पराजित गर्दै फाइनल खेलमा उपाधि हात पार्न सफल भएको थियो । प्राइमको लागि सोनाम लामा तथा सीसीआरसीका लागि अनिश मगरले सर्वाधिक १७/१७ स्कोर बनाएका थिए ।

त्यसैगरी गत शुक्रवार नै सम्पन्न महिला तर्फको फाइनल खेलमा ह्वाइट हाउसले आयोजक प्राइमलाई ५६-४२ स्कोरले पराजित गर्दै प्रथम भएको थियो । फाइनल खेलमा ह्वाइट हाउसकी अनुशा मल्ल उत्कृष्ट खेलाडी घोषित भए । प्रतियोगितामा प्रथम भएका टिमले नगद १०/१० हजार सहित ट्रफी, मेडल एवं प्रमाण

पत्र हात पारेका थिए । फाइनल पश्चातको पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा प्राइमबाट ९ वर्षदेखि खेल्दै आएको राष्ट्रिय खेलाडी नयना शाक्यले बास्केटबल खेलबाट सन्यास लिएको घोषणा गरेकी थिइन् ।

यता प्राइमको १२ औं संस्करणको बास्केटबल प्रतियोगिताको समाप्ती पछि नयाँ आयाम मल्टी डिस्प्लिनर 'ी इन्स्टिच्यूट (नामी) को आयोजनामा प्रथम नामी कप अन्तर विद्यालय बास्केटबल प्रतियोगिता गत आइतबार देखि सञ्चालन भएको छ । यस प्रतियोगितामा व्याइज तर्फ १२ र गर्ल्स तर्फ ९ गरी २१ टिमले सहभागिता जनाई राखेका छन् । लिगकम नकआउटको आधारमा सञ्चालन भैरहेको यस प्रतियोगिता आगामि ६ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ । त्यसैगरी हिउँदै विदामा राराहिल एल्म्यूनाई एसोसियसनले निकट भविष्यमा अन्तर स्कुल बास्केटबल सञ्चालन गर्ने भएको छ ।

मङ्गल उ.मा.वि तथा क्याम्पसमा स्पोर्ट्स फेस्टा, २०७१ हुदै

मङ्गल उच्च मा.वि तथा बहुमुखी क्याम्पसले विद्यार्थीहरुको चौतर्फी विकास गर्न समय समयमा विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापहरुको आयोजना गर्दै आइरहेको छ ।

त्यसै अनुसार क्याम्पसको शैक्षिक क्यालेन्डर अनुसार यहि मंसिर २९ गते अन्तर कक्षा/संकाय हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता सम्पन्न भयो । विज्ञान, इतिहास, भूगोल, स्वास्थ्य, प्रविधि, खेलकूद, सामान्य ज्ञान तथा बौद्धिक ज्ञानका प्रश्नहरु सोधिएको उक्त प्रतियोगितामा कक्षा ११/१२ तथा स्नातक तहका शिक्षा शास्त्र तथा व्यवस्थापन संकायका जम्मा ७ वटा टिमहरु सहभागी भएका थिए ।

कम्प्यूटर प्रविधिबाट संचालन गरेको यस प्रतियोगितामा कक्षा ११ व्यवस्थापनका श्रवण चौधरी, र त्रिणी शाही र माया तिवारीको समूह प्रथम हुन सफल भयो । वि.एड. तेस्रो वर्ष अंग्रेजीका दिपा ओझा, पुष्पा पौडेल र अनु भण्डारीको समूह दोस्रो तथा



कक्षा १२ व्यवस्थापनका लक्ष्मी डुम्रे, दुर्गा रिमाल र मनिषा खनालको समूह तेस्रो हुन सफल भयो ।

मङ्गल उच्च मा.वि तथा क्याम्पसमा पौष १ गतेदेखि ४ गतेसम्म अन्तर कक्षा/संकायस्तरीय विभिन्न खेलहरु सञ्चालन गरी स्पोर्ट्स फेस्टा, २०७१ कार्यक्रम हुदैछ ।

यस स्पोर्ट्स फेस्टामा छात्र तथा छात्रा तर्फ टग अफ वार, लड्जम्प, भलिबल, बास्केटबल, थ्रि ए साइड फुटबल र क्रसकन्ट्रि समावेश गरिएको छ । पुरस्कृत खेलाडीहरुलाई यहि पुष ५ गते शनिवार हुने स्वागत तथा पुरस्कार वितरण समारोहमा पदक तथा प्रमाण पत्र प्रदान गरिने कार्यक्रम रहेको छ ।

TAAL TANTRA

ART & MUSIC ACADEMY

NAYA BAZAR KIRTI PUR-17

ताल तन्त्र आर्टस एण्ड म्यूजिक एकेडेमीमा सम्पर्क राखी योग्य एवं व्यवसायीक कलाकार बनौं

गायन/ हार्मानियम : संगीत प्रवीण श्रीकृष्ण श्रेष्ठ र विश्व नेपाली (+ २ तथा इलाहाबादबाट शास्त्रीय संगीतमा परीक्षा दिनेहरुको लागि पनि)

गीतार : सन्तोष महर्जन र मनोज महर्जन

तबला/मादल / D-Jembe: दिलिप किपू राजेन्द्र महर्जन र प्रवेश महर्जन

बासुरी: रमन महर्जन, महेश महर्जन

आर्ट्स : सावित्री महर्जन र उमेश महर्जन

सारंगी : श्याम नेपाली र प्रिन्स नेपाली

नृत्य : देवेन्द्र महर्जन

Violin (भ्वाइलिन) : योगेश डगोरिया

हाम्रा विशेषताहरु

- दक्ष एवं अनुभवी प्रशिक्षकहरुबाट सैद्धान्तिक र व्यवहारिक ज्ञान दिइने
- बालबालिकाको लागि विशेष कक्षाहरु
- संगीत, नृत्यका प्रशिक्षकहरु उत्पादन गरिने

सम्पर्क समय : विहान ७ बजेदेखि बेलुका ७ बजेसम्म

सम्पर्क : ताल तन्त्र आर्ट्स एण्ड म्यूजिक एकेडेमी

कीर्तिपुर-१७, नयाँबजार (सिभिल बैंकको अगाडि सिसा पसलको माथि)

फोन: ९८५१००७४०५, ९८५१०४५४८६, ९८६००८२४९२

‘सम्पदा संरक्षण – हाम्रो पहिचान’



कीर्तिपुर गाइड एसोसियसन
पर्यटन सूचना केन्द्र

चिथु, कीर्तिपुर फोन ४३३९८१७

ईमेल : kirtipurguide098@gmail.com



उपभोक्ता बचत बजार प्रतिक्षा गर्नुहोस्

विस्तृत जानकारीको लागि
बाघभैरव इलेक्ट्रिक हाउस, कीर्तिपुर

पाँगा दोवाटो, कीर्तिपुर सपिङ कम्पलेक्स

9851178574/9803822153

खड्ग भवानी सहकारीको छैठौँ साधारण सभा सम्पन्न

कीर्तिपुर नयाँबजारस्थित खड्ग भवानी वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.को छैठौँ वार्षिक साधारण सभा गत मंसिर २७ गते जरसिँ पौवा काठमाडौँमा सम्पन्न भयो।

संस्थाका अध्यक्ष शैलेन्द्र गोपाल प्रधानको सभापतित्वमा सम्पन्न भएको उक्त साधारण सभामा सचिव शैलेश मान प्रधानले स्वागत मन्तव्य दिनु भएको थियो। संस्थाका अध्यक्ष शैलेन्द्र गोपाल प्रधानले वार्षिक प्रतिवेदन दिने क्रममा निक्षेप तर्फ गत आ.व.मा रु.१,७३,५१, ८५४/७७ रहेकोमा यस आ.व.मा रु.१,९७,५३,७२४/०१ (जुन ११३% बृद्धि) गरी जम्मा रु.३,७१,०५,५७८/७८ पुऱ्याउन

सफल भएको जानकारी दिनु भयो। साथै कर्जामा पनि गत आ.व. रु.२,५३,१२,३३०/ रहेकोमा यस वर्ष रु. १,३६,७१,१९०/- (जुन ५४%) ले बृद्धि भई रु.३,८९,८३, ५२०/- पुऱ्याउन सफल भएको जानकारी दिनुभयो।

त्यस्तै शेयर पुँजी गत आ.व.मा रु.८०,९१,४००/- र हेकोमा यस आ.व.को अन्त्यसम्म रु.१,०४,८१,१००/- रहेको छ, कोषाध्यक्ष मोहन बहादुर श्रेष्ठले प्रस्तुत गर्नु भएको आ. व.२०७०/७१ को आर्थिक प्रतिवेदन सर्वसम्मतिपारित गरेको थियो। कार्यक्रममा असल निक्षेपकर्ता अधिश गोपाल प्रधानलाई सम्मान गरिएको थियो।



बृहत नासः पुजा सम्पन्न



नासः पुजा समारोह समितिको आयोजनामा गत मंसिर २८ गते आइतवार काठमाडौँका विभिन्न स्थानमारहेका नासःघःहरुको बृहत नासः पुजा सम्पन्न भएको छ।

जैसिदेवलस्थित गणेशको पूजा गरेर अगाडि बढेको नासः पुजा गल्कोपाखास्थित नासःघःको पूजा गर्दै ठमेल, पोडेटोल, थाय्मरु, नःघः, कुसुमबियालाछि, थौँहीत, ध्वाखावहाः, त्यौड, जमल, कुनायटोल, नासःननि, जनबहाल, सुचिकाः गल्ली, खिल, किलाघः, वंघः, ताहाननी, यतखा, पिंगननि, भिंघःत्वाः, मजिपाः, चिकंमुगः, मरु, लायकू, भूगोलपार्क, वतु, दुगंवही, टेबहाल, ओमबहाल, इकुबहाल, दलाछि, यंतु, खोल्चापाखा, लगन, ब्रम्हटोल, चल्बु, सबलबहाल, पचली, वन्दे र हयूमतको नासः घःको पूजा गर्दै कुंसा भगवति र संयोजकका रुपमा कोहिनि स्थित नीलबाराहीदेवीको पूजा गरी सम्पन्न भएको थियो।

कूल ४७ नासःघः एवम् गणेश, भगवती र संयोजक टोलको नीलबाराही देवीसमेत गरी ५० स्थानमा पूजा सम्पन्न भएको हो।

विहानैदेखि पानी परिरहेको भएतापनि श्रद्धालुहरु हजारौँको संख्यामा पूजामा सहभागी भएको पूजाका संयोजक एवम् समारोह समितिका अध्यक्ष सुदनमान मुनिकारले बताउनु भयो।

पूजामा सहभागी भएका बाजा खलकहरुलाई यतखा र इतुंबहालमा खाजाको व्यवस्था गरिएको थियो भने सहभागी भक्तजनहरुलाई पूजा पश्चात् प्रसादको रुपमा समयबजि दिने कार्य भएको थियो।

सच्चा नेताको खोजि गरौँ

शत्रु के हो मित्रु के हो ?
बुझ्ने कठिन हाम्रो समाज
कुनै बेलाको शत्रु पनि
समय सापेक्ष मित्रु बन्दो



कवि राम महर्जन
नगाउँ, कीनपा-१६

नेपालको राजनैतिक लिला पनि
कहिले घाम कहिले छाँया
नेपाली जनताले बुझ्ने कठिन
बरु बुझिएला विदेशी मित्रुले

जबसम्म यस्ता फोहरी लिला
चलि रहन्छ हाम्रो मुलुकमा
तबसम्म चलखेलका अगुवाहरुलाई
जन्ति बाखा चपाउने मौका

कस्ले गन्यो राष्ट्रघाटी काम
कस्लाई दिउँ राष्ट्रदोही नाम
कस्ले गन्यो राष्ट्रमाथि खेलवाद
हामीले बुझ्नु जरुरी छ

पवित्र भूमी नेपाल आमाको
मुहार छिट्टै उज्यालो बनाउन
हामी जनता सबै मिलेर
कांघमा कांघ मिलाई अधि बढौँ

परिवर्तनशिल संसार हो यो
एकै समान रहँदैन सधै
आमाको मुहारमा परिवर्तन ल्यउन
सच्चा नेताको खाजी गरौँ

गलत नेतालाई चिन्ह नसके
देशमा गलत नेताको राज चल्छ
जस्को कारण जनताहरुले पनि
नराम्रो दुःख पाउन सक्छ।

हार्दिक बधाई



यस कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिकको स्वास्थ्य स्तम्भकार
आयुर्वेद क्याम्पस कीर्तिपुर B.A.M.S. Final
Phase मा अध्ययनरत श्री सोनेलाल शाह आयुर्वेद
क्याम्पस कीर्तिपुर, नेपाल विद्यार्थी संघको ईकाई अध्यक्षमा
निर्वाचित हुनु भएकोमा हार्दिक बधाई तथा उहाँको
कार्यकालको सफलताको कामना गर्दछौँ।

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक
परिवार

भिंतुना



ज्यापु महागुथि किपू नगर समितिया नायः भाजु
नजरराम महर्जनयात भिंछक्वःगु ज्यापु दिवसया लसताय्
जूगु समारोहलय् वय्कलं नेपालभाषा, साहित्य ख्यलय्
ज्वःमदुगु योगदान यानादीगुलिं प्रधानमन्त्री
सुशील कोइरालाया ल्हातं ज्यापु विशेष सम्मान पदकं
सम्मानित जुयादीगुलिं भिंतुना देछायाचवना।

ज्यापु महागुथि
किपू नगर समिति

अशोक सोकीको विचार

सोच मन चित्त

ब्रम्हा, विष्णु, महेश्वर जसरी तीन भई एक, एक भईकन तीन मुर्ती धर्मशास्त्रमा हामीले सुन्ने गरेका छौं। उस्तै (१) सोच (२) मन (३) चित्त

यी तीनमा पनि पृथक् भईकन एकै हुन, एकै भईकन फरक छन्। यी तिनमा कुन जेठो भन्यो भने, कुखुरा जेठो कि अण्डा जेठो भने भै हो।

१ सोच- के गर्ने के नगर्ने निर्णय गरिन्छ। २. मन- स्वभावमा चंचलता निरासता रूनु, हाँस्नु केही इच्छा गर्नु।

३. चित्त- लेनदेन लोभ, त्याग हुन आउँछ।

यी सबैकुरा ज्ञानबाट संचालित हुन्छ। ज्ञान सुनाई बुझाई हेराई गराई बाट परमाजित भई प्रकट हुन्छ। ज्ञान ध्यानबाट पनि हुन्छ। ध्यानलाई एकाग्रता (Meditation) पनि भनिन्छ। धारणाको अन्तिम बिन्दु ध्यान हो। चित्तवृत्तिको गङ्गाको तरह निरंतर बगीरहनु लक्ष प्राप्तीको लागि सारा खुड्कीला पार गरी शुद्ध रूपमा साक्षात्कार हुनु समाधि भनिन्छ। ज्ञान ध्यानबाट मात्र नभई शास्त्र र उपदेशले पनि पाउन सकिन्छ भने मिथ्या ज्ञान आत्माज्ञान र तामस ज्ञान बिच्छेदन भई विवेक ज्ञान

उदय हुन आउँछ, जसरी दहीलाई मंथन गरियो भने घ्यू र मोहीमा परिणत हुन्छ।

जब मनलाई ध्यान बाट एकत्रित गराइन्छ मनमा शक्ति बढ्छ आकांक्षालाई बुझेर निशेष गराइन्छ। यस्ता पुनः नदोहर्नु निरन्तर लाग्नाले आफू भित्र रहेको संकुचित भावना थोत्रो बानी गलेका सिद्धान्तलाई निर्मूल पार्न सकिन्छ। सम्पूर्ण प्राणी प्रति दया दृष्टि राखी सेवामा समर्पित हुन सक्छ। मानवको स्वभावमा प्रवृत्तिहरुबाट मुक्त गराई विश्व शान्तिको नारालाई जगेर्ना गराइ, अगाडी बढ्न सक्छ।

समाजमा समय परिस्थिति ले सत संगत अनुसार ज्ञान विचारको रुपमा व्याख्या हुन्छ, बिचार १) सकारात्मक २) नकारात्मक दुई किसिमका छन्।

(१) सकारात्मक विचार मा- प्रेम स्नेह दया, आशा, शान्ति, आनन्द, इमान्दारिता, न्याय, सत्य, उत्साह, समझदारी सहनशीलता हुन आउँछ।

(२) नकारात्मक विचार मा- क्रोध, तनाव, अभिमान, आलस्य, सत्रुता, असावधान, ईर्ष्या मोह पर्दछन्।



विचारमा आवश्यकता कार्यान्वयन व्यवहारिकता र वर्तमान अनावश्यकता भुत र भविष्यलाई ध्यान ज्ञानमा त्यति महत्व दिएको पाइँदैन।

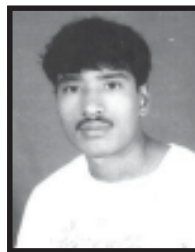
विचारको क्षमता र प्रभावले समाजमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने रहेको हुन्छ। विचार के कारणले समाजलाई बदल्न सक्छन्।

विचारले महत्वपूर्ण साहित्य दार्शनिक लेख रचना सृजना हुन्छन्, संगीतकार, मुर्तीकार, कलाकार वैज्ञानिक राजनीतिज्ञ व्यापारी उद्योगी आदी बनिन्छ।

देशमा जे जति राम्रा नराम्रा कृयाकलापहरुको चलखेल हुन्छ। विचारले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने रहेको हुन्छ। जुन विचार ज्ञानबाट उम्रिन्छ, त्यहि अनुसार समाजमा मिठो फल दिई आनन्दको आभास दिन सक्छन्। जगत कल्याणकारी कार्य हुन्छ, ज्ञान कसैको दया मायाबाट पाउने होईन, आफ्नै परिश्रमबाट प्राप्त हुने फल हो।

सम्पूर्ण जगतको हितकर गर्ने प्रतिफल पाउन भावनामयी प्रज्ञा र आत्माबोध हुनु पर्दछ।

सहवासले मानसिक तनाव कम गर्छ



—राजेन्द्र अमात्य—

यौन सम्बन्ध प्राकृतिक विषय हो। यो सृष्टि र संसार का निमित्त आवश्यक छ आज संसारको निमित्त अपरिहार्य कुरा सेक्समा यस्ता विकृतिहरु आएका छन् कि कैयौं रोगहरुको उपचार मानिने वस्तु सेक्स रोग संक्रमण हुने एउटा थलो बन्न पुगेको छ।

चिकित्सकहरु र वैज्ञानिकहरुले लामो समयदेखि विभिन्न अनुसन्धान र प्रयोगहरु गरेर के कुरा पत्ता लगाएका छन् भने सुरक्षित यौन सम्बन्धले अनेकौं रोगहरुको औषधि पनि हो। जहाँ विवाहित जीवनमा यौन सम्बन्धले एक अर्काको बीच सुख आनन्द तथा आत्मीयताको विकास गर्छ, त्यसैगरी एक अर्काको स्वास्थ्य तथा शारीरिक सौन्दर्यको रक्षा पनि गर्दछ।

यौनक्रियाद्वारा शरीरमा अनेक प्रकारका हार्मोनहरु उत्पन्न हुन्छन्। जो शरीरलाई स्वस्थ र सुन्दर बनाउन विशेष भूमिका खेल्छन्। सेक्सोलोजिस्ट डाक्टरको भनाई अनुसार यौनक्रियाद्वारा शरीरमा उत्पन्न हुने एस्ट्रोजन भन्ने हार्मोनले आस्टियापोरोसिक नामक रोगको उपचार स्वतः गर्छ। यसैगरी यौन कार्यद्वारा एन्डारिफिन भन्ने तत्वको वृद्धि ले सुन्दर र चमकदार हार्मोन मानव शरीर को लागि बरदान नै हो। यसले मानवलाई निरन्तर जीवनभर स्वस्थ र अनौठो प्रकारको सुखको अनुभूति गराइरहेको हुन्छ।

सुरक्षित तरिकाले नियमित यौनक्रिया सम्पन्न गर्ने दम्पतिहरु ज्यादा स्वस्थ देखिन्छ

। यसैगरी उनीहरुको आयु ज्यादा लामो हुनुको साथै उत्तेजना, उत्साह, उमंग तथा आत्मविश्वास पनि यसै प्रकार को जोडीहरुमा बढि मात्रामा पाइन्छ।

यौन सम्बन्धप्रति घृणा गर्नेहरु लज्जालु, संकोची, अधैर्य तथा अपराधबोध एवं तनावहरुले गर्दा उनीहरु हमेशा पीडित भइर हेको पाइन्छन् र उनीहरु रिसालु स्वभावको देखिन्छ।

मस्तिष्कलाई चुस्त स्फूर्त राख्ने तथा तनाव एवं परेशानीहरुलाई मनबाट टाढा लैजान नियमित यौनक्रिया एकमात्र असल विकल्प हो। सहवासको समयमा फेरोभान्स नामको रसायनले शरीरमा एकप्रकारको अनौठो गन्ध पैदा गर्ने गर्छ जसलाई हामी “सहवास सुगन्ध” भन्ने गरिन्छ। यो सुगन्धले मान्छेलाई अनौठो प्रकारको मानसिक शान्ति प्रदान गरिरहेको हुन्छ। यस वाहेक सन्तुष्टिपूर्वक गरि एको सहवासले हृदयरोग, मानसिक तनाव र रक्तचाप एवं हृदय गति बन्द हुने जस्ता समस्याहरुको निदान गर्दछ। जो व्यक्ति करिब करिब सेक्सबाट बन्चित रहेको हुन्छ त्यसलाई यस्ता रोगहरुले बढि च्यापेको पाइएको छ।

सहवास एक प्रकारको व्यायाम पनि मानिन्छ तर यो व्यायाम सम्पन्न गर्न त्यस प्रकार को कुनै अरु सामानको जरुरी पर्दैन। सहवासद्वारा मांशपेशीको दुखाईहरु निको हुने र शरीर लचकदार हुनेगर्छ, एकपटकको यौनक्रियाले कुनै व्यक्तिले २० मिनेट सम्मको दौडाई वा पौडीभन्दा पनि बढि असरदार हुन्छ। चिकित्सकहरुका अनुसार मोटो पन शरीरको बोसो घटाउनको निमित्त सेक्स आवश्यक छ।

नियमित यौनक्रियाबाट शरीरमा रहेका अनावश्यक बोसो

घटाउन सकिन्छ। एकपटकको यौन कार्यबाट ५००-१००० क्यालोरीसम्मको शक्ति खर्च हुने गर्छ।

समय अनुकूल नियमित यौन सम्बन्धले कम्मर, पिट्टु, घाँटी र हातखुट्टाको दुखाईले अक्सर पीडित भइरहने महिलाहरुका लागि अचुक औषधि सम्मान काम गर्छ। टाउको दुख्ने, माइग्रेन, मस्तिष्कमा नशाको खराबी र हिस्टेरिया जस्ता रोगहरुको सफल औषधि नै सेक्स हो।

तपाईंलाई निन्द्रा ठ्याम्मै लादैन्, रातभरि यताउता पल्टनुहुन्छ, बाहिर निस्केर टहलिरहनु हुन्छ। परिणामस्वरूप दिउँसो तनावग्रस्त हुनुहुन्छ र शरीर भन आलस्य हुन्छ भने श्रीमतीसंग यौन कार्य नियमित रुपमा गर्ने पहल शुरु गरिहाल्नुस् अनि हेर्नुहोस् तपाईंलाई निन्द्रा आउन कतिबेर पनि लादैन्। नियमित रुपमा श्रीमानलाई सेक्स कार्यमा सहयोग दिने महिलाको महिनावारीमा कुनै विकार उत्पन्न हुँदैन। रातको पछिल्लो प्रहरमा गरिएको यौनक्रियाले व्यक्तिलाई दिनभर तरोताजा र स्फूर्ति बनाउने गर्छ।

सहवासलाई केवल यौन सम्बन्ध राख्नुसम्म मात्र सीमित नराखौं। यसमा दिनभरि गरिएका रमाइला ख्यालठट्टाहरु, स्पर्श, आलिङ्गन र चुम्बन आदि जस्ता सबै कुराहरु पर्दछन्। उल्लेखित सबै कुराहरुसमेत जोडिएका सम्भोग मात्र पूर्व मानिन्छ।

आ-आफ्नो जोडीसंग गरि एको सेक्सले मात्र स्वास्थ्य र सौन्दर्य वृद्धिमा सहयोग गर्छ। तर अवैध रुपले अन्यसंग स्थापना गरिएको यौन सम्बन्धले उल्टो, अनिन्द्रा, हृदयरोग, मानसिक विकार, भिरङ्गी, गनेरि यो र एड्स जस्ता रोगहरुलाई सोभै निम्तो पनि दिन्छ।



Rarahil Memorial School

Hurry up !!

Admission open in Playgroup
Limited seats are available
Admission forms are available in School

Contact For Admission
4330121, 4331248, 4331248

Features

- Well-trained teachers
- Child centered teaching and learning
- Fun learning
- Hygienic and homely environment
- Dance, music, and sports classes
- Health care facilities
- Free transportation facilities

Binod Maharjan
9841369552, 9808644666

बि.आर्ट्स

B. Arts

Nayabazar, Kirtipur
4335491, b_arts@yahoo.com

B. Arts
Nayabazar, Kirtipur-17

Banner, Flex Board
Glows/ Signboard
Sticker Cutting & Printing
Screen/ Rubber Printing
Self-ink Stamp
PVC(ID)/ Visiting Card
Printing Support

कान्छीको संघर्ष

निबन्ध



—डा. माधव सापकोटा—

भट्ट हेर्दा कान्छी उमेरका हिसाबले सोझ बर्षकी अवला देखिन्छन्। उनी काठमाडौँकी नेवार समुदायकी एक सङ्घर्षशील ठिठी हुन्। उनीसँग मेरो परिचय भएको दुई वर्ष पनि भएको छैन। तर पनि उनको सङ्घर्षबाट प्रेरित र प्रभावित भएर नै उनका बारेमा दुईचार शब्द कोर्ने मन लागेको हो।

डार्विनको विकासवादले सङ्घर्षबाट पछि हट्नेहरू लोप भएर जाने धारणा अघि सारेका छन् भने मार्क्सवादले त भन्नु भ्रमलाई अति नै महत्व दिन्छ। मैले क्याम्पस स्तरको पढाइ सुरु गर देखि मलाई मार्क्सवादमा रुचि जागेको हो। जसलाई श्रम, सङ्घर्ष र पीडाका बारेमा थाहा छ त्यस्ता व्यक्तिहरूले मात्र मार्क्सवादका बारेमा कुरा गर्न रुचाउँछन्। श्रमको शोषण गर्नेहरू र अरूलाई गरी खान नदिने तथा पुँजीवादी प्रवृत्तिका मतियारहरूले त श्रमको मुल्यलाई कहाँ बुझ्न सक्छन् र ?

कान्छीले विवशताका कारण कक्षा छ मा पढ्दापढ्दै छाडेर नोकरी गछिन्। पहिलो चोटीको भेटमा उनलाई मैले तिमीले कतिमा पढ्छ्यौ भनेर प्रश्न गरेको थिएँ। तर उनले आफुले जब गर्ने बताइन्। मलाई त पत्याउनै गाह्रो भयो। तर उनको कुरा वास्तविक रहेछ। कान्छीमा डार्विनको विकासवाद र मार्क्सवाद दुवैको प्रभाव परेको छ। तर यो कुरा भने उनलाई थाहा छैन। उनको जीवन शैली र विकासवाद अनि मार्क्सवादका आधारमा मैले यो कुरा भनेको हुँ।

मार्क्सवाद भन्ने बित्तिकै वर्गका कुरा त आइहाल्ने भए। समाज वर्गीय छ र साहित्य, संस्कृति आदि पनि वर्गीय नै छन्। अहिले नेपालमा श्रमजीवी वर्गको शासन छैन। पुरानै प्रवृत्तिले प्रभाव जमाउन थाल्यो। अत्यन्त दुःखद पक्ष हो यो। नेपालमा कान्छी जस्ता कैयौँ ठिठा र ठिठीहरू छन् जसले आर्थिक विपन्नताका कारण पढ्ने लेख्ने वेलाका बाल्यकाल देखि श्रम गर्न बाध्य छन्। कुनै दिन यी ठिठाठिठीहरू रातो भन्डा बोकेर सडकमा परिवर्तनको नारा लगाउने छन् र नेपालमा केही परिवर्तन हुनेछ। तर पुँजीवाद मतियारहरूले उनीहरूलाई आफ्नो पन्जामा पार्न खोज्नेछन्। त्यतिवेला यी ठिठाठिठीहरू चनाखो हुनेपर्नेछ। यी ठिठाठिठीहरू त्यतिवेला वयस्क हुनेछन् र त्यतिवेला गरी खान नदिने राष्ट्रघाती दलालहरूले गरी खान नदिने प्रयत्न

गरी नै रहने छन्। त्यति वेला कान्छी महिला सङ्गठनको नेतृत्व गरिरहेकी हुनेछिन्। त्यति वेला कान्छीको सङ्घर्षको बाटो अलि फरक हुनेछ। र राष्ट्रको मुहारको परिवर्तन र गरी खान नदिने वर्गको लास पुर्नका लागि चिहान खन्ने कार्यमा सयौँ सहकर्मीहरूको साथ हुनेछ। यो कान्छीहरूको आवाज बन्नुपर्छ भन्ने मेरो मान्यता छ।

जोसँग वर्गीय चेत छ र त्यसले नै यस्ता कुराहरू गर्न र व्यवहारमा उतार्न पनि जान्दछ। यसको तात्पर्य आफ्नो वैचारिक चेत भन्ने हो। मेरो वैचारिक चिन्तनका कारण नै मैले कान्छीप्रति सहानुभूति प्रकट गरेको हुँ। कान्छीले के भने भुल्नु हुँदैन भने म सर्वहारा वर्गकी युवती हुँ र मैले भविष्यमा कम्युनिस्ट पार्टीमा काम गर्नुपर्छ भन्ने कुरा। आफैले आफैलाई भुल्नु हुँदैन भन्ने मेरो मान्यता छ। यसो भएन भने मानव गतिशील नभई जड बन्न जान्छ। द्वन्द्वात्मक भौतिकवादी दर्शनले त यसबारे विस्तृत चर्चा गरेको छ। कान्छीहरूले मार्क्सवादी दर्शनको अध्ययन पनि गर्नुपर्छ। यसो गरिएन भने वर्गीय चेतका बारेमा बोध हुँदैन र जीवन भन्नु अन्धकारमै रुमलिनु पर्ने हुन्छ।

कान्छीको सङ्घर्ष सामान्य छैन। प्राइबेट जागिर गरेर घरमा जीविकोपार्जन गर्ने जिम्मा पनि उनकै हो। एउटी बच्चीले उत्रो कार्य गर्नु सामान्य होइन। कान्छी आफ्नै धुनमा

हुन्छन् र अहिलेको रङ्गिरान दुनियासँग उनको खासै सरोकार पनि छैन। उनको सङ्घर्षको अर्को महत्वपूर्ण पाटो त मैले चर्चा गरेकै छैन। उनी नेवार समुदायकी भएकाले नेपाल भाषा, साहित्य र संस्कृतिको रक्षा गर्नु पनि उनको कर्तव्य हो। तर कान्छी यो कुरा तिमीले कति हदसम्म बुझेकी छौ ? तिमीले त यो कुरा बुझ्ने पर्दछ। आफ्नो भाषा, साहित्य र संस्कृतिको विकास नभैकन आफ्नो समुदाय र देश विकास पनि संभव छैन। भाषाकै कारण पश्चिमा राष्ट्रहरूले विश्वभर आफ्नो प्रभुत्व जमाउन खोज्दै छन्। हाम्रो छिमेकी राष्ट्र चीनलाई हेर्ने हो भने पनि भाषाकै विकासका कारण त्यो राष्ट्र उचाइमा पुगेको एउटा कारण हो। यसै सन्दर्भमा मलाई कविरत्न सिद्धिचरण श्रेष्ठको 'लुभुनी' खण्डकाव्यको याद आयो :

यो त्योयागु खुसि थय हे अति थाकु छित ।

छक्क ह्वन धायव ज्वीगु जन्म जन्म प्रीत ॥

नेपाल भाषामा लेखिएका प्राचीन अभिलेखहरूको खोज अनुसन्धान र संरक्षण पनि गर्नुपर्ने वेला आएको छ। नेपाल भाषाका प्राचीन वाङ्मयहरूमा ज्ञानको विशाल भण्डार छ। तिनलाई खोजी गरी एउटा सङ्ग्रहालयको पनि निर्माण गर्नुपर्ने वेला पनि आइसकेको छ। अहिले त धेरै जना आफ्नो भाषा साहित्यलाई वेवास्था गर्न थाले। यो अत्यन्त दुःखद पक्ष हो। हामीले नेपाल

संवतलाई राष्ट्रिय संवतका रूपमा स्थापना गर्नुपर्ने हो। देशको नाम नेपाल तर संवत् अर्कै। यो त पटकै मिलेन। चित्तधर हृदय, सिद्धिदास, सिद्धिचरणको मार्गलाई भुल्नु राम्रो होइन। कीर्तिपुर बाघभैरवका मेरा मित्र रिदेन महर्जन भने यस कार्यमा जुटेका छन्। उनको यात्रा प्रशंसनीय छ। उनले नेपाल भाषामा महत्वपूर्ण तान्त्रिक ग्रन्थहरू पनि रहेको बताउँछन्। रिदेनजीको अनुसन्धान कार्य प्रशंसनीय छ। उनको कार्यले सफलता पाओस् भन्ने मेरो कामना छ।

मेरो मातृभाषा नेपाली हो र नेपालभाषा विभातृभाषा हो। तैपनि नेपाल भाषाका अभिलेख वाङ्मय तथा ग्रन्थहरूको संरक्षण र नेपालका हरेक विश्वविद्यालयमा र विद्यालयमा नेपाल भाषाको अध्ययन अध्यापन हुनुपर्छ भन्ने मेरो मान्यता छ। समावेशी र लोकतन्त्र भनेको यही नै हो।

कान्छीको सङ्घर्षलाई मैले एक पक्षबाट मात्र हेर्न खोजेको होइन। एउटा आधार वर्गीय र अर्को आधार समुदाय हो। मार्क्सवादले शोषणरहित समाजको अपेक्षा गर्दछ। अन्तिम लक्ष्य साम्यवाद मान्ने यस दर्शनलाई गतिशील विज्ञान पनि भन्ने गरिन्छ। त्यसैले यसको व्याख्या देश, काल, समाज, संस्कृति अनुसार फरक हुनु स्वाभाविकै हो। तर यस पक्षलाई धेरै मार्क्सवादीहरूले बुझेका छैनन्। कान्छीको सङ्घर्ष सिङ्गो गरी खाने श्रमजीवी वर्गको सङ्घर्ष हो। कान्छी तिम्रो सङ्घर्षप्रति मेरो सलाम।

विचा: हायेका



बुदिं : ने. सं.
१०४९ चैत्र २ गते (शुक्ल द्वादशी)



मदुम्ह गुरु धनबहादुर महर्जन

मदुगु : वि. सं.
२०७१ मंसिर १३ गते शनिवा:



थुगु तःननि दाफा खलःया हनेबहःम्ह गुरु धनबहादुर महर्जन वंगु मंसिर १३ गते शनिवा: खुन्हु आकाभाकां मदुगुलिं मदुम्ह गुरुया आत्मा सुखावती भुवनसं वास लायेमा धका: कामनायासं दुःखंकःपिं छँजःपिन्सं नुगः चिइफयेमा धका: सकल जःपिनीपाखें दुनुगलानिसें विचा: हायेका च्वना ।

तःननि दाफा खलः

तःननि, किपू न. पा. - ३

दन्त चिकित्सा एवं तन्दस्वास्थ्य



सोनेलाल साह

B.A.M.S.Final phase
आयुर्वेद क्याम्पस, कीर्तिपुर

परिचय:- शरीरका अन्य रोगहरुको दाँजोमा दाँतको रोगलाई गम्भीर नमान्ने हाम्रो प्रवृत्ति र सरकारी एवम् गैर सरकारी सबै क्षेत्रबाट गरिबी, अशिक्षा र स्वास्थ्य जनचेतनाको अभावले गर्दा उपेक्षित क्षेत्र दन्त चिकित्साका बारेमा केही जनचेतना जगाउने उद्देश्यले यो लेख लेख्ने जमर्को गरेको छु।

मुख एक सानो अङ्ग भए पनि उक्त मुखबाट हामीहरुले सम्पूर्ण खानेकुराहरु दिन-रात आफ्नो शरीरका लागि लिइ रहन्छौं। तसर्थ यस्तो मानव अस्तित्वका लागि ज्यादै महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ र मुखलाई नै शरीरको प्रवेशद्वार मानिन्छ।

अस्वस्थ मुखबाट खाएको वा लिइएको खानेकुरा पक्कै पनि

जति महँगो, मीठो, स्वादिष्ट भए पनि शरीर र शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्गलाई समुचित सदुपयोग हुन सक्दैन। त्यसकारण मुखको स्वास्थ्यलाई ध्यान दिनै पर्ने हुन्छ।

दन्तस्वास्थ्य के हो ?

दन्त स्वास्थ्य भन्नाले दाँतको स्वास्थ्यमात्र नभएर मुखको स्वास्थ्य भएकाले दाँत र यस वरपरको भागहरु जस्तै:- गिजा, ओठ, जिब्रो, दाँत रहने गरेको, बस्ने हड्डी, गाला, तालु, जिब्रो मुनिको भाग दन्त चिकित्साको क्षेत्रभित्र पर्दछन्। अर्को अर्थमा भन्नुपर्दा ओठको छाला र मुँकोसाको सिमानादेखि भित्र माथिमा कडा र नरम तालुबीचको सीमासम्म र तलमा जिब्रोको दुई तिहाइ भागसम्म पर्ने सम्पूर्ण अङ्ग प्रत्यङ्गहरु र यस वरपरका भागहरु दन्तचिकित्साभित्र पर्दछन्।

दाँतको प्रकोपता कति ?

चाहे त्यो काठमाडौँजस्तो शहर होस् वा विकट जिल्ला हुम्ला, जुम्ला, डोल्पा, ताप्लेजुङ, बाजुरा साथै तराई, पहाड वा हिमाल होस्। त्यस्तैगरी त्यस ठाउँहरुमा बस्ने उक्त व्यक्ति

विपन्न होस् वा सम्पन्न, चाहे त्यो शिक्षित होस् वा अशिक्षित पुरुष वा महिला, बच्चा, जवान वा वृद्ध होस् सबैमा दन्तस्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतनाको कमी देखिन्छ, त्यसकारण सबैमा दन्तस्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरु देखिरहेका छन्।

यद्यपि रोगको प्रकार, किसिम, गम्भीर्यतामा र स्वास्थ्य पहुँच तथा जनचेतनाले गर्दा गाउँ र शहर, सम्पन्न र विपन्न तथा शिक्षित र अशिक्षितमा फरक पर्दछ।

शहर र गाउँघरमा फरक किन ?

शहरमा प्रायःजसो प्रशोधित गुलियो र टाँसिने खाद्यपदार्थको अत्याधिक प्रयोग, विहान ओछ्यानमा नास्ता, बेडटी खाने प्रचलन, बच्चालाई फकाउन, फुलाउन तथा खाजाको रुपमा चकलेट, पेस्ट्री, विस्कट दिने चलन र नराम्रो बानीहरु जस्तै:- धूम्रपान, मद्यपान, पान, सुपारी आदिको सेवनले गर्दा मुख र दाँत सफा गर्ने प्रमुख तथा ब्रसिङ्गको जनचेतना भए पनि दाँतको कीरा लाग्ने र मुखमा सेतो,

रातो तथा खैरो दाग हुने प्रमुख पर्दछन् भने गाउँ घरमा दाँत सफा गर्ने शिक्षाको अभावले गिजासम्बन्धि रोगहरु प्रमुख रोगमा पर्दछन्।

दाँत कहिले सम्म आउँछ ?

मानिसको दाँत अस्थायी (दुधे) र स्थायी (वयस्क) दाँत गरी दुई किसिमका हुन्छन्। दुधे दाँत बच्चा जन्मेको ६ महिनादेखि आउन शुरु गर्दछ र बच्चा ३ वर्ष पुग्दा पूरै दाँत आईसक्छन्। स्थायी दाँत मानिस ६ वर्ष भएदेखि आउन शुरु गरेर बुद्धिबङ्ग्रा बाहेक सम्पूर्ण वयस्क दाँत १५ वर्षसम्म पूरा हुन्छन्। तर दाँत आउने समय, शरीर तथा वातावरणका विभिन्न कारणहरुमा पनि भर पर्दछ।

बच्चाको दाँतको पनि महत्व छ र ?

दूधेदाँतलाई अस्थायी वा फेरिने दाँत त हो भनेर सफा नराख्ने, ध्यान नदिने र समस्या दिनासाथ निकालिदिने चलन छ, उक्त कुरा वेठिक हो किनभने दूधेदाँतले व्ययस्क दाँतलाई सीधा स्थानमा आउन मद्दत गर्नुको साथै वयस्क दाँतसरह, बच्चा

लाई खाना चपाउन, खाना तथा पेयपदार्थ निल्ल, बोल्ल, खाना पचाउन र सुन्दर देखाउनमा सहयोग पुऱ्याइरहेको हुन्छ।

प्रमुख रोगहरु:- दन्त स्वास्थ्यका प्रमुख रोगहरुमा दाँत कीराले खाने, दन्तहर्ष (पाइरिया), दाँत खिइने, सास गन्हाउने, रगत आउने तथा मुखमा सेता, खैरा वा रातापत्र अर्थात् दाग देखापर्नु र यसबाट उत्पन्न भएका जटिलताहरु नै हुन्।

दाँतको दुखाई कति ?

दाँतको दुखाई ज्यादै गम्भीर हुने गर्दछ। केही अनुभवी विरामीहरुका अनुसार-आइमाई मा दाँतको दुखाई, सुत्केरी व्यथा वा प्रसव अवस्थाभन्दा पनि कयौँ गुना बढी हुने गरेको बताइन्छ भने हृदयाघात भइसकेका पुरुषहरुले हृदयाघातको दुखाई भन्दा दाँतको दुखाई चार-पाँच गुणाबढी हुने गरेको अनुभव सुनाउँछन्।

त्यसैगरी दाँतको दुखाई सहन नसकी आत्महत्या भएका ज्वलन्त उदाहरण पनि हामीले सुन्ने गरेका छौं। त्यसकारण दाँतको दुखाईबाट आउने विरामीहरुको प्रथम छनोट नै दाँत निकाल्ने हुने गर्दछ जसमा हामीहरुले सम्झाई-बुझाई दाँतको अपाङ्ग हुनबाट जोगाउने गर्नु पर्दछ।

दन्तचिकित्सक कहाँ नै किन ?

कुनै पनि रोग विशेषज्ञकहाँ सल्लाह वा उपचार लिन जानु भनेको सम्भव भएसम्म उक्त रोगको उपचार पाउनु हो। उक्त अङ्गलाई स्वस्थ राखिरहनु हो। जस्तै:- तपाईँ आँखाको चिकित्सक कहाँ आँखा स्वस्थ बनाउनका लागि जानुहुन्छ कि आँखा निकाल्न, त्यसैगरी दन्त चिकित्सक कहाँ दाँत निकाल्न नभई दाँतको रोग उपचार गरी दाँत जोगाउनका लागि जाने गरौँ र दाँतलाई पनि शरीरको अन्य अङ्ग सरह माया गरी अपाङ्ग हुनबाट जोगाऔँ। दाँत निकाल्न प्रायः जसो स्वास्थ्यकर्मीहरुले जाने पनि दाँत जोगाउन दन्तचिकित्सकले मात्र जान्दछ।

उपचार पनि चिकित्सक सही हो वा वेठिक, उसले प्रयोग गर्ने सामान, उपकरण र पदार्थहरु पूर्ण शुद्धिकरण वा निर्मलीकरण भए नभएको राम्रोसँग ध्यान दिनुपर्दछ।

उक्त कुरामा ध्यान नदिएमा रोगको उपचार गर्न अस्पताल वा चिकित्सककहाँ गएकोमा अस्पतालबाट फर्कदा रोगको जटिलता तथा अनेकौँ अन्य रोगहरु बोकेर घर फर्किन सकिन्छ। **क्रमशः**

भावपूर्ण समवेदना



जन्म :
वि. सं. १९९८ साल



स्व. हिरामाया महर्जन



स्वर्गारोहण :
वि. सं. २०७१ मंसिर
९ गते मंगलवार

यस कीर्तिपुर गाइड एसोशियसन (पर्यटन सूचना केन्द्र) का सदस्य श्री पहलमान तण्डुकार र हाम्रा हितैषी मित्र श्री हर्षमान तण्डुकारको ममतामयी आमा **श्रीमती हिरामाया तण्डुकार**को गत मंसिर ९ गते मंगलवारका दिन आकस्मिक स्वर्गारोहण भएकोले दिवंगत आत्माको चीरशान्तिको कामना गर्दै शोकाकूल परिवार एवं आफन्तजनमा भावपूर्ण समवेदना प्रकट गर्दछौं।



कीर्तिपुर गाइड एसोशियसन
पर्यटन सूचना केन्द्र

चिथु, कीर्तिपुर-३।
फोन नं. ४३३४८१७



भावपूर्ण समवेदना



जन्म
ने.सं.१०४२ पोहेलगा
आमै



स्व. बागमति महर्जन



निधन
ने.सं.११३५ थिंलागा
षष्ठि

यस सहकारीका शेयर सदस्य स्व.पद्मवहादुर महर्जनका धर्म पत्नी **बागमति महर्जन** २०७१ मंसिर २६ गते ९३ वर्षको उमेरमा निधन भएकोले दिवंगत आत्माको चिर शान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्य धारण गर्ने शक्ति प्राप्तहोस् भनी समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

पांगा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि

धोकासी, पांगा कीर्तिपुर-९

स्वर्गिय शुकलाम दाइया स्वस्थानी बाखं

नेपालभाषाया नाटक साहित्य, संगित छ्य: व थीथी समाजिक सेवाय मन क्वसायका समाज सेवा याना २०६२ साल मंसिर महिनाय् ८० दैय् दिवंगत जुयादीमह पाँगा भुजिन्द त्वा:या शुकलाम महर्जनं थीथी सफूत व्वना: नेवा:तसें थुइक मांभाय् नेपालभाषां च्यादीगु माघ लच्छि बाखं कनीगु श्री स्वस्थानी बाखंया सफूया छुं छुं व्व: थन न्हयव्वय् त्यनागु जुल । थुकी छुं भिंके मा:सा सुभाव बियादिइत इनाप यानाच्वना (संपादक)



स्व. शुकलाम महर्जन

(वंगु वालय् श्रीश्रीश्री स्वस्थानी परमेश्वरी व्रतकथाया न्हयगूगु अध्याय व्वनादिल आ: कथहं व्वनादिसं)

कुमार आज्ञाजुया बिज्यात— हे अगस्त्य मुनि ! अनलिपा जब विष्णु वसेलि बांकी देवगण सकलें थ:थ:गु ज्यु जोगेयायत बिस्सुं वना थ:थ: मुना खँल्हाना च्वन । आ: धा:सा दक्ष प्रजापतिया प्राण लेनिगु मखुत छायाधा:सा गुगु चक्र जोना ल्वाइबले महादेव ला न्हयोने च्वने मफु थौं अज्व:मह नारायणया सुदर्शन चक्र हे मिथ्याजुया वन धा:सा आ: भिथिंजापिं भुसुनातयगु पराक्रमं छुयाय्फै अथेजुगुलिं थ:थ:गु प्राण जोगेयायेगु जक लू माले नु । गुलिसिनं दक्षप्रजापतियात बोबिया च्वन बिनासिति अ:ख बुद्धिजुया प्राण वनीन जगदिश्वर महादेवनाप जोरीखोजे याना म्वा:म्वा:गु निन्दा या:जुइमा: उकिया फल भोगे यायेमाल, आ: स्वैगु भरोसां जोगेजुइ ? माक: सीगु स्वैमत्य: धका: खँल्हाना थ:थ:गु छैय् वन । नारायण प्रभिति देवता, यक्ष, गन्धर्वकिन्नर, दैत्य, नाग, अष्टदिगपाल दक्को लस्कर थ:थ:गु प्राण जोगेयाना बिस्सुं व:गु खनां काल समान वीरभद्र तमं मिखा निगलं हयाउँक कना में चुलुचुलु पिकया नागं सास: ल्हाना वर्षाकाले नंच्या:गुथें स: वय्का दक्षप्रजापतिया छैनय् जोना बस्वानां आज्ञाजुल— हे पापी दक्षप्रजा ! छु श्री महादेवयात निन्दा यायगु मयायगु याना थ:मह निर्दोषी पुत्री हत्यायात छथिंजा:मह हत्यारा पापी थ्व ब्रम्हाण्ड संसारय् दैमखु । न त लिपा हे दै । महादेव मस:तां जित छु जुइ व गनया देवता ख: वला केवल वैयजक ख: नारायण प्रभिति सकल जिलाजं भाजुपिं दु व स्वयहे विरुप जुया भयंकरमह घच्चायापुसे च्वंमह न्हयोनेतय् नालायकमह थज्व:मह अज्व:मह धका: त्रिभुवन पतियात निन्दायात आथुगु बखते छं जिलाजंधा:पिं रव ? गनवन ? आ:बले तक ला:नि इपिं ग्वाहालि कया प्राण रक्षा या यज्ञ पूर्ण या । छन्त थुलि जुइगु खँ माता सतीदेवी छंगु नुगलय् न्हापाहे थुइका बिज्यागु ख: बिना शंकरं जज्ञ पूर्ण जुइमखु धका अयनं छंगु कुबुद्धि कुनुगलं चोयकेमफु भन वास्ताहे मयासे यज्ञ कर्ता नारायण सृष्टिकर्ता ब्रम्हा दु जिगु यज्ञ छाया पूर्ण मजुइ धका: फुर्ति यानागु मखुला ? दत मखुला ? आ सिलमखुला ? आ थ्वहे जज्ञय् छंत होमयाना तिनि जिमितनं सन्तोष जुइ अले जिमिगु आकांक्षा व कार्य नं पूर्णजुल धका: अनेनेगु छेड नका दक्ष प्रजापतिया छयों घेना यज्ञस्थले दुयाबिल । थुगु प्रकारं दुष्ट दक्ष संहार यागु खनां माहाकाली सहित दक्को लस्करं छगु हे आवाजं धन्य धन्य वीरभद्र हजुरया जय जुइमा ! शिव निन्दा याम्ह दुष्ट पापी दक्ष नास याना बिज्यात धका: नाना किसिमं स्वाँवा गाका स्तुति याना च्वन । अनलिपा दक्षप्रजापतिया स्त्री विरणी थम्ह भात दक्षया छयों घेना यज्ञ कुण्डले दुयाव्यूगु खना बहुत अधैर्य जुया तच्चतं फय् वैबलय् केरामा कोद: थें गोतुला पृथ्वीलय् मुर्छा जुयावन । हानं चेष्टावल अले दक्षयात सोया— हे प्राणनाथ ! जि याक:चा थज:गु अवस्थाय् लाका अनाथ याना छिजक गन भाया ? जगदिश्वर श्री महादेवयात मस:तुसे छसिलिका ज्याया:गुलिं थुगु अवस्था जुल । थ्व छिगु महाभूल ख: अज्ञानि जुया अन्तरयामि भगवान शंकर निन्दा या:गुलिं वहे कालं प्राण वन, जिगु थ्व गति जुल धका अनेअनेगु तरह नं आलाप विलाप याना महावीर वीरभद्र पाखें स्वया बित्तियात— हे इश्वर ! हे वीरभद्र ! जिम्ह स्वामी अति अज्ञानि मूर्ख ख: अहंकारीत नं ख: वैत नं ज्ञानया चेष्टा दु नत लिपा थथेजुइ धैगुहे होस दु अज्व:मह मुख्यात संहार याना हजुरयात छुं हे इज्जत मचों । व छम्ह हजुर या लागी नांवालक ख: अज्व:मह नांवालकयागु च्यूता: मत:से थुगु छगुवार क्षमा बिया जित विधवा याना बिज्याय्मते । जित स्वांमीनाप होमेदुया उद्धार याना बिज्याउँ । हे वीर ! थ:महंतातुं सृष्टियाना थम्हंतुं संहार यायगु योग्य मजू, हजुर गजा:मह धा:सा सृष्टि स्थिति संहारकर्ता महारुद्र श्री महादेव नं हजुर हे ख: आदि अनादि ब्रम्हा

विष्णु शिव नं हजुर हे जुया बिज्यामह ख: । हे भक्त वत्सल ! जि अदनाया ख्वा: स्वया जिम्ह स्वामीयागु न्हयागुहे अपराध दसां सम्पूर्ण अपराध क्षमा याना जीवनदान बिया बिज्याउँ । थज्व:गु तरहनं विर णीं विलाप व सोकयागु करुण कन्दन खनां इन्द्रादि देवगणपिसं आकासं स्वाँवा गाका— हे वीरभद्र ! हे करुणामय ! जिमिगु पुकार । दु आम दक्षप्रजापतियात जीवनदान बिया विरणीया मन सन्तोष याना बिज्याउँ धका देवगणया आवाज व विरणीया विलाप स्वया वीरभद्रयात अत्यन्त करुणा वना विरणीया ख्वा: स्वया आज्ञा जुल— हे विरणी ! छंगु स्तुति खनां जि सन्तोष जुल छन्त स्वामी वरदान विला वी तर थ्वैगु छयों घेना यज्ञ कुण्डलय् दुयाछवय धुंगुलिं थ्वहे यज्ञय् वलिदान बियात:मह दुगया छयों स्वाना म्वाकावी थ्व जगदिश्वर श्री महादेवयात साहै निन्दा यागुलिं थ्व पशु समान ख: अथेजुगुलिं पशुया छयों छुना पशु याना तथेगुहे सर्व यज्ञ जू । थुलिं वीरभद्रया आज्ञा न्यना: विरणी खुसिजुया आज्ञासिरोपर धका ल्हा: बित्ति यानाच्वन । अनं लिपा वीरभद्रं दुगुचिया छयों हया ख्वालं ल्यूने सोका दक्षप्रजापति म्वाका विल । अनलि दक्ष प्रजापतिया द्वा:लंदो सेना संहार याना यज्ञ विध्वंस याय् धुसेलि नन्दि भूंगी चतुषष्टियोगिनी भूतप्रेत पिशाच प्रथमगण विषमज्वर सहित मुना अन्तरध्यान जुया कैलास पर्वतय् बिज्याना श्री महादेवया चरणे भ्व:पुया प्रणाम याना बित्ति यात—हे जगदिश्वर ! हजुरया आज्ञा मुताविक पापी दुष्ट दक्षप्रजापतिया यज्ञ विध्वंस याना द्वा:लंदो देवगण यक्ष गन्धर्व किन्नर दैत्य नाग दक्को सेना नासयाना दक्षया छयों घेना यज्ञ कुण्डलय् दुयाबिया । दक्ष प्रजापतिया स्त्री विरणी थम्ह स्वामी नासयागु खना बहुत विलाप याना सोक यासेलि अले यज्ञय् वलिदान बियात:मह दुगया छयों स्वाना म्वाका विरणीया मन सन्तोष याना बिया धका जूगु खँ बित्ति यात । थ्व खँ न्यना: श्री महादेव अत्यन्त हर्ष प्रकट याना हे वीरभद्र ! हे माहाकाली ! छिमिसं जिगु आज्ञानुसार थगु कर्तव्य पुरा याना दुष्ट संहारयात जि खुसि जुल । छिमित सहश्रौ धन्यवाद दु धका निम्हसितं थ:गु शरीरे लिन याना बिज्यात हे अगस्त्य मुनि ! अनलिपा महादेवं थ:मह स्त्री सतीदेवी लुमना यज्ञ कुण्डलय् वना मृतक लास लिक्का मुलय् तया स्वंग: मिखां नं खोबि स्व: स्व: वय्का हा सतीदेवी ! कैलास सुन्य याना जि याक:चा वाना छ गनवना ? धका विरह नं दाहा जुया भापी मफया ख्वय् फुगु नं मखु छुं खंगु नं मखु धरि धरि मुर्छा जुइगु हानं भच्चा लंका थ:थ:महं चेष्टा वैगु हे प्राणप्यारी ! छ मदयका आ: जि याक:चा जक म्बाना च्वनेगु व्यर्थ जुल, छायाधासा घौ पलख जित मत्व:तुसे जिगु न्हयोने च्वना जिं कनागु बाखँ न्यना: शान्त सोभाव केना चोनिम्ह, आ जिं स्वैत कनां स्वैनाप खँ ल्हाना न्हिं छयायगु जिं धैगु वचन मन्योसे थ:गु हे दीपिं व जिद्दिं थौ छंगु थ्व अवस्था जुल धका विलाप यायां थ:गु ल्हातिं थ:महंतुं नुगलय् दाया वर्षाया पाखा हा:थें मिखां खोबि स्व: स्व: हायका हानं विलाप याना बिज्यात । हे प्यारी ! जिगु नथेगु तोनेगु वस्तु विष भाड धत्तुर थ्व जिम्ह स्वामीयात मा:गु चीज धका: गुलिहीत भावं सुरक्षा याना तैगु आ: सुना याइगु ? हानं जि गनं प्याहाँ वनां छैय् दुहाँ वय्बले लुंया कमण्डलु जोना काचाकाचां तुति स्यूवैगु आ: सुना स्यू वै ? हे प्राणेश्वरी ! छ बिनां जिगु थ्व चित्त छु याना शान्त जुइगु ? धका गुबलें अंकमाल याइगु गुबलें चुपा नैगु गुबलें नुगलय् ल्हा:तैगु गुबलें घयेपुइगु गुबलें सतीदेवीया ल्हा:ल्होना थगु नुगपाय् दिक्कीगु थजोगु प्रकारं सोकयाना सतीदेवीया मृतक लास पाछाया हा सतीदेवी धका वैय् पहलं पृथ्वीलय् चाचा हिलाजुल । श्री महादेवं पाछाया जूगुलिं सतीदेवी लास गले नं मजू ध्वनिगा दुर्गन्ध नं मजुसे केवल न्हयोवय्का चोमह थें जक जुयाच्वन । हे अगस्त्य मुनि ! वास्तव जगदिश्वर श्री महादेवं उलिमछि सोक सन्ताप याय् मा:गु मद थ्वला संसारया व्यवहारिकता जक केना बिज्यागु ख: छायाधा:सा स्वयम् सारा जगतया प्राणेश्वर परमात्मा जुया चोमह हानं भुत भविष्य वर्तमान स्वंगुकालया जुइगु खँ सदा सर्वदा यथार्थ सिया बिज्यामह । सतीदेवीया उलि गति जुइगु न्हापाहे सियानं वनेमते धका गना बिज्यागु ख: तर थ:गुहे जिद्दिं जक व अवस्था जुल । उकिं मिसा धैमह न्हयज्ञां लिजां मस्वसे थ:गुजक जिद्दिकया जुल धा:सा वैत गुबलें भिं मजुइगु नं वसपोल ध्वाचुइक ज्ञानया लू केना बिज्यागु दु । अथेजुगुलिं वसपोल विलाप याना गुलि सोक सन्ताप याना बिज्यागु ख: केवल व फुक्कं लिलाजक ख: धका: सीकि ।

इति श्री स्कण्ड पुराणे कुमार सम्वादे श्री स्वस्थानी व्रतकथा श्री महादेव भ्रमणो नाम च्यागू अध्याय ॥ ८ ॥

एकैपल्ट मात्र बलखु गडगामा

डुबुल्की मारी हेर



Dr Kavitaran Shrestha U.K

ब्रम्हाण्डका इतिहास खोजें सकादै तिमी खुशीले उत्तेजित भयौ. संकुचित भएर आफ्नै इतिहास लेखें र पनि सकादै तिमी रमाएर उत्तेजित भयौ नै तर किर्तिपुरको भिनो उच्चारणमै तिमी बेसम्भार आफ्नै छटपटायौ एकपल्ट होइन दुइपल्ट होइन हजारपल्ट तिमी उत्तासियौ कसैले तिमीलाई छोएको होइन आफ्नै अस्वस्थ प्रलाप ओकल्दै उच्चाट लाग्दो कोकोहोलो गछौं हे मनुवा ! कलंक कहाँ छैन ? सकारेर आफ्ना मनका भूतलाई त्याग आफैभित्र भड्किएको त्यो कलंकको बोझ तिम्रा आङगबाट हट्ने छ. जति छोप्छौ त्यो उति गुर्मसएर भट्कन्छ. हे मनुवा ! नसकटिपुर किर्तिपुरको बलखु गडगामा एकैपल्ट डुबुल्की मार तिम्रा आत्माभीभूत पाप साफ हुने छ तिमीमा सकार आउने छ त्यो आत्माभीभूत कलंकको भूतले तिम्रा अंग छोड्ने छ कीर्तिपुरका कुनै नामले तिमीमा डंकन अभिभूत हुने छैन मान किर्तिपुर एक नाम कुनै विपैला छैन. तिमी भित्रको त्यो आफ्नै विचलित तुष्टि त्यो अजीर विष तिमीलाई खंगारने आत्मविष हो. हजारहजार वर्षसम्म तिमी किन यो विचलित तुष्टि धारण गछौं ? हजार धार्नी स्वजनको काटिएका नाकको बोभलाई निसंकोच धारण गर्ने निशपक्ष बगाइ दिने निर्मल असलग्न बलखु गडगाले हे मनुवा ! निश्चिन्त होऊ सदाको लागि तिम्रा आत्मपाप धोई दिनेछ एकैपल्टको डुबुल्कीमा तिमीभित्रको अजीर्ण आत्मपीडा सदासदाको लागि शीतलतामा परिणत हुनेछ. तिमी आत्मदोषबाट मुक्त हुनेछौ. तिमी सबैको हामी सबैको एकसाथ सामवेशी बाँच्न सक्नेछौ. आफ्नै भ्रमित तुष्टिबाट बच्न सिर्फ एकै चोटी हो सिर्फ एकै चोटी बलखु गडगामा डुबुल्की मारेर मात्र हेर मित्र ! म तिमीलाई साथ दिन किनारैमा पखिरहेको हुनेछु.



A reputed Mobile Distribution Company which is located in Kirtipur require for the dynamic, versatile, hard working, and have a good knowledge and experience candidates for the following posts.

Marketing Manager 1

Master Degree in Business/ Management/ Marketing

Atleast 3 years of exprience.

Accountant 2

Bachlore in Business/ Management / Marketing

Should have the capacity of controlling all the a/c of company

Atleast 3 years of Exprience.

Store Keeper 1

+2 in Commerce. Should have a good capacity of handling stocks.

Marketing Officer 10

Should have the good knowledge of marketing.

+2/ Bachlore in studies

Application should be dropped out along with the CV within 20th of The Manshir.

Ace Multi Solution Tech Pvt. Ltd

Kirtipur, 17 Above Kathmandu Tailoring

Contact: Rakesh Maharjan 9801130122 / 9841718806